

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7
	Salada	Arroz de atum <sup>(4)</sup>							
	Sobremesa	2173,6	519,5	20,7	1,9	48,7	33,7	1,5	1,3
	Pão	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Salada	Hambúrguer estufado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com massa <sup>(1)(3)</sup>							
	Sobremesa	2087,8	499,0	20,9	5,8	37,2	38,8	0,4	2,8
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Salada	Abrótea em molho de tomate <sup>(4)</sup> com batata cozida							
	Sobremesa	1238,0	295,9	9,2	1,3	25,2	26,7	0,7	2,7
	Pão	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

**\*Arroz de atum se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>							
	Sobremesa	2246,0	536,8	20,7	5,1	44,3	38,9	0,3	6,3
	Pão	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

**\*Hamburguer estufado se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Salada	Arroz de peixe com coentros <sup>(4)</sup>							
	Sobremesa	1605,0	383,6	10,5	1,4	48,7	22,5	0,5	1,3
	Pão	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

16 a 20 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2134,7	510,2	22,8	6,5	37,4	37,2	0,6	2,8
	Salada	Alface, cenoura e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2
	Prato	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos		1328,3	317,5	11,1	1,6	25,7	26,7	0,6	3,3
	Salada	Couve em juliana, milho e tomate		360,7	86,2	0,7	0,1	9,0	6,5	0,1	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>		281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>		453,5	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,2	5,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura		2167,7	518,1	25,8	5,3	41,9	28,2	0,5	2,6
	Salada	Alface, pepino e beterraba		141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Prato	Massinha oriental de abrótea (ovo, ervilhas e cenoura) <sup>(1)(3)(4)</sup>		1847,2	441,5	15,5	2,7	40,9	31,5	0,6	4,6
	Salada	Alface, cenoura e milho		325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com batata cozida		1770,3	423,1	19,5	4,9	27,1	33,0	0,4	4,2
	Salada	Tomate, couve-roxa e pepino		174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijia, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

23 a 27 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>		2182,4	521,6	19,1	4,0	52,7	30,0	1,5	3,4
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2737,6	654,3	27,6	6,6	51,2	44,7	0,5	5,8
	Salada	Alface, tomate e milho		321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos <sup>(14)</sup>		1626,3	388,7	10,4	1,6	49,1	23,6	1,3	1,7
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho		381,2	91,1	0,6	0,1	9,7	6,8	0,2	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cogumelos <sup>(12)</sup>		1991,2	475,9	19,1	4,5	35,8	37,6	0,8	1,7
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Salada de abrótea com batata e legumes <sup>(4)</sup>		1167,8	279,1	10,4	1,5	25,2	19,6	0,5	3,1
	Salada	Alface, pepino e tomate		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

30 de setembro a 4 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		542,2	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2
	Prato	Hambúrguer de aves estufado <sup>(1)(6)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados		1815,0	433,8	9,3	1,6	40,0	45,1	0,6	5,3
	Salada	Alface, milho e pepino		299,6	71,6	0,7	0,1	6,8	6,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		502,2	120,0	2,0	0,3	17,4	5,1	0,3	5,5
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(4)</sup> com batata corada/cozida		1315,0	314,3	10,9	1,6	25,1	27,6	0,7	2,7
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa		196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		353,2	84,4	1,3	0,1	12,8	2,9	0,2	4,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz		2944,3	703,7	24,1	6,5	67,0	45,9	1,1	6,9
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana		338,1	80,8	0,8	0,1	7,8	6,6	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		455,5	108,9	1,7	0,2	15,3	4,8	0,4	4,4
	Prato	Badejo de tomatada <sup>(4)</sup> com batata e couve flor cozidas		1412,1	337,5	12,7	1,6	26,3	27,8	0,4	3,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>		281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos <sup>(3)(12)</sup> , arroz de cenoura		1675,7	400,5	17,5	4,4	42,2	15,9	0,8	2,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

7 a 11 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoia, pota, ervilhas e cenoura) <sup>(4)(14)</sup>		1802,5	430,8	10,9	1,6	52,5	28,0	1,0	3,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1
	Prato	Jardineira de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1560,6	373,0	10,9	1,7	29,5	34,8	0,6	6,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho		359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6
	Prato	Massada de salmão <sup>(1)(3)(4)</sup>		1177,8	281,5	10,3	1,5	38,2	7,1	0,3	3,7
	Salada	Couve-roxa, tomate e milho		375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6
	Prato	Arroz Chau-Chau de Porco (ovo, fiambre, ervilhas, cenoura, milho) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2214,6	529,3	21,3	5,1	52,8	28,6	0,7	2,6
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa		178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de alho francês com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4
	Prato	Carapau frito <sup>(1)(4)</sup> com salada de feijão-frade (batata e cenoura)		1835,5	438,7	15,0	2,2	46,5	26,9	0,5	3,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

14 a 18 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos <sup>(12)</sup> , esparquete <sup>(1)(3)</sup>								
	Salada	Alface, pepino e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Arroz de paloco <sup>(4)</sup>								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Frango estufado com cenoura, macarrão <sup>(1)(3)</sup>								
	Salada	Curgete, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Tintureira em molho de tomate <sup>(4)</sup> com salada russa								
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

21 a 25 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1725,1	412,3	11,5	1,8	44,5	28,1	0,6	6,3
	Pão	159,8	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	3,9
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Salada	Arroz de galinha à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>							
	Sobremesa	2057,7	491,8	17,9	3,9	48,5	33,3	0,5	1,3
	Pão	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	453,5	108,4	1,5	0,2	18,4	3,3	0,2	4,7
	Salada	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) <sup>(3)(4)</sup> , batata corada/cozida							
	Sobremesa	1302,9	311,4	11,6	1,8	24,3	26,2	0,6	2,0
	Pão	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>							
	Sobremesa	2246,0	536,8	20,7	5,1	44,3	38,9	0,3	6,3
	Pão	168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3
	Salada	Badejo gratinado <sup>(1)(4)(7)</sup> com arroz de milho							
	Sobremesa	1961,0	468,7	13,8	2,1	54,8	30,0	0,3	3,4
	Pão	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(6)(7)(8)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup>		1844,7	440,9	12,0	2,0	37,4	44,2	0,5	2,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Calamares <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com salada de batata e cenoura		1718,0	410,6	19,7	1,4	46,3	10,3	1,1	4,2
	Salada	Tomate, couve roxa e milho		375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>		281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		391,2	93,5	1,3	0,2	15,0	2,8	0,2	6,0
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura		2339,7	559,2	28,2	5,8	43,4	31,4	0,5	3,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Prato	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos		1434,7	342,9	9,1	1,6	31,1	31,3	0,6	8,4
	Salada	Tomate, milho e pepino		300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

4 a 8 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>							
	Salada	Beterraba, alface e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Nabo e cenoura com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Massinha de Peixe gratinada com queijo <sup>(1)(3)(4)(7)</sup>							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Tomate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)							
	Salada	Tomate, alface e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Paloco à Brás <sup>(3)(4)(13)</sup>							
	Salada	Alface, milho e cebola							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.